保健室から ～保護者の皆様へ～

平成24年１月13日
敷島小学校 保健室

インフルエンザに注意してください！

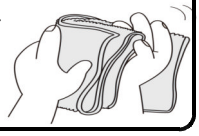
３学期が始まり一週間が過ぎたところですが、**県内がインフルエンザの流行シーズンに入った**との発表がありました。流行が始まると感染が一気に広がる可能性があります。学校でも感染拡大防止に努めますが、御家庭におかれましても、お子さんの健康管理に十分御留意ください。特に５･６年生は、来週はじめにスキー教室を予定していますので、週末の過ごし方には注意してください。

基本的な予防方法

＊石鹸での手洗い（タオル類は個別に）・うがいをこまめに行う。
＊睡眠･栄養を十分にとり抵抗力を高める。
＊適度な湿度の保持と換気を行う。
＊人混みへの外出を控える。
＊マスクを着用する。

清潔なハンカチを持たせてください！

手洗い･うがいの指導をしていますが、**ハンカチを持っていないお子さんが多いです**。かばんに入れたままにしているお子さんもいますが、すぐに使えるよう、服のポケットに入れて持ち歩くようにしてください。



うがい用水筒の準備をお願いします！

２学期にもお願いしましたが、毎朝、「うがい用のお茶入り水筒」を持たせてください。水道の水は冷たく、うがいもしにくいですので、お手数ですがよろしくお願いします。

～～～～～～～～～～ 登校前の健康チェックをお願いします～～～～～～～～～～

子どもは、自分からは体調不良を訴えないことがあります。特に小さなお子さんは、自分の体調をうまく表現できません。毎朝、御家庭でお子さんの健康状態をチェックしてから登校させてください。また、食欲がないなど「何かおかしいな･･･」という場合には、まず検温をお願いします。

【正しい検温の仕方】（機種によっても使い方が多少異なります。取扱説明書をよく読んで使用してください。）

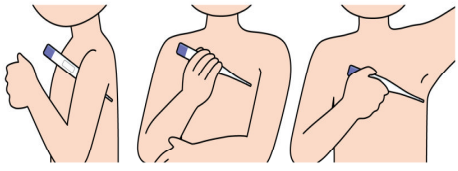
体温計の使い方によって、値にかなり差が出ます。正確に測定するようにしてください。

①汗で濡れている場合は拭きます。（こすらない）

②脇の下のくぼみに正確に体温計の先を当てます。

③動かないように固定して静かに待ちます。

×このような場合は低めに出ます。（体温計の先がきちんと当たっていない）



インフルエンザは出席停止になります

急に高い熱が出たり、体の節々に痛みがあるなど「普通のかぜとは違うな…」という場合は、無理をして登校せず、医療機関の受診をお願いします。また、インフルエンザの感染がわかりましたら、「出席停止」になりますので、すぐに学校へお知らせください。